

5. 4. ROZJÍMANIE

Ciel: učiť birmovancov pracovať s textami Svätého písma a aplikovať ich na vlastný život

Božie slovo

„Pán prišiel, zastal si a volal ako predtým: „Samuel, Samuel!“ A Samuel odvetil: „Hovor, Pane, tvoj sluha počúva!“ Tu Pán povedal Samuelovi: „Hľa, hľa, ja urobím v Izraeli vec, ktorú keď niekto počuje, bude mu scvendžať v obidvoch ušiach. V ten deň splním na Hélim všetko, čo som jeho dome hovoril, od začiatku až dokonca.“ (1Sam 3,10-12)

„Preto Pán poslal k Dávidovi Nátana. On šiel k nemu a povedal mu: „V ktoromsi meste boli dvaja muži, jeden bohatý a jeden chudobný. Bohatý mal veľké množstvo oviec a dobytky. Chudobný zas nemal nič, len malú ovečku, ktorú si kúpil a vychoval. Rástla spolu s ním a s jeho deťmi. Jedla z jeho smidky, pila z jeho pohára, spala v jeho lone a bola mu ako dcéra. Tu prišiel k bohatému mužovi počestný a jemu bolo ľúto vziať zo svojich oviec a zo svojho dobytky a pripraviť to počestnému, ktorý k nemu prišiel, preto vzal ovečku chudobného muža a pripravil ju mužovi, ktorý k nemu prišiel. Dávid sa veľmi rozhneval na toho človeka a povedal Nátanovi: „Ako žije Pán, človek, ktorý to urobil, je synom smrti. A ovečku vynahradí štvornásobne, pretože sa dopustil tejto veci a nemal zľutovanie.“ Nátan povedal Dávidovi: „Ty si ten muž! Toto hovorí Pán, Boh Izraela: Ja som ťa pomazal za kráľa nad Izraelom a ja som ťa vyslobodil zo Šaulovej ruky. Dal som ti dom tvojho pána a ženy tvojho pána do lona a dal som ti dom Izraela a dom Júdu a ak je to málo, doložím ti to i ono. Prečo si opovrhol Pánovým slovom, že si urobil, čo sa mu nepáči?! Hetejca Uriáša si zabil mečom a jeho manželku si si vzal za ženu: Zabil si ho mečom Amončanov. Preto od tvojho domu nikdy neodstúpi meč, lebo si opovrhol mnou a vzal si si manželku Hetejca Uriáša, aby bola tvojou ženou. Toto hovorí Pán: Hľa, ja z tvojho vlastného domu dopustím na teba nešťastie; pred tvojimi očami vezmem tvoje ženy a dám ich inému. On bude spať s tvojimi ženami pred očami tohoto slnka. Lebo ty si to urobil potajomky, ale ja urobím túto vec pred celým Izraelom a pred slnkom.“ Dávid povedal Nátanovi: „Zhrešil som proti Pánovi!“ A Nátan vravel Dávidovi: „Aj Pán ti odpustil hriech, nezomrieš! Že si však touto vecou zaviniť rúhanie u Pánových nepriateľov, syn, ktorý sa ti narodí, iste zomrie!“ Potom Nátan odišiel domov. Pán však udrel dieťa, ktoré Dávidovi porodila Uriášova manželka, a ochorelo. Dávid prosil Boha za chlapca, Dávid sa prísne postil a keď prišiel (domov), ležal celú noc na zemi. Starší jeho domu pristúpili k nemu a chceli ho zdvihnúť zo zeme. Ale nechcel, ani s nimi nejedol. Na siedmy deň chlapec zomrel. A Dávidovi sluhovia sa báli oznámiť mu, že dieťa zomrelo. Vraveli si: „Kým chlapec ešte žil, prihovárali sme sa mu, a nepočúval na náš hlas. Akože mu povieme: „Chlapec umrel.“?! Ved' porobí zle!“ Dávid videl, že si jeho sluhovia pošuškávali. Dávid pochopil, že chlapec zomrel. A Dávid sa spýtal svojich sluhov: „Zomrel chlapec?“ Odpovedali: „Zomrel.“ Tu Dávid vstal zo zeme, umyl sa a pomazal, vzal si iné šaty, išiel do Pánovho domu a klaňal sa. Potom šiel domov, žiadal, aby mu predložili pokrm, a jedol. Jeho sluhovia sa ho pýtali: „Čo to znamená, čo robíš? Kým bol chlapec živý, postil si sa a plakal si a keď chlapec zomrel, vstávaš a ješ!“ Odpovedal: „Kým chlapec žil, postil som sa a plakal som, lebo som si vravel: Ktovie, azda sa Pán zmiluje a chlapec ostane nažive. Teraz je však mŕtvy, načo by som sa postil? Môžem ho vari ešte vrátiť späť? Ja pôjdem za ním, ale on sa ku mne nevráti.“ Potom Dávid tešil svoju ženu Betsabe, vošiel k nej a spal s ňou. I porodila syna, ktorého nazval Šalamúnom: Pán ho miloval. A Pán ho prostredníctvom proroka Nátana dal s ohľadom na Pána nazvať Jedidjá.“ (2Sam 12,1-25)

„Medzi farizejmi bol človek menom Nikodém, popredný muž u Židov. On prišiel v noci k Ježišovi a povedal mu: „Rabbi, vieme, že si prišiel od Boha ako učiteľ, lebo nik nemôže robiť také znamenia, aké ty robíš, ak nie je s ním Boh.“ Ježiš mu odpovedal: „Veru, veru, hovorím

ti: Ak sa niekto nenarodí zhora, nemôže uzrieť Božie kráľovstvo.“ Nikodém mu vrel: „Ako sa môže človek narodiť, keď je už starý? Azda môže druhý raz vojsť do lona svojej matky a narodiť sa?“ Ježiš odpovedal: „Veru, veru, hovorím ti: Ak sa niekto nenarodí z vody a z Ducha, nemôže vojsť do Božieho kráľovstva. Čo sa narodilo z tela, je telo, a čo sa narodilo z Ducha, je duch. Nečuduj sa, že som ti povedal: Musíte sa znova narodiť. Vietor veje, kam chce; počuješ jeho šum, ale nevieš, odkiaľ prichádza a kam ide. Tak je to s každým, kto sa narodil z Ducha.“ Nikodém sa ho opýtal: „Ako sa to môže stať?“ Ježiš mu odvetil: „Ty si učiteľ Izraela a toto nevieš? Veru, veru, hovorím ti: Hovoríme o tom, čo poznáme, a svedčíme o tom, čo sme videli, a neprijímate naše svedectvo. Ak neveríte, keď vám hovorím o pozemských veciach; akože uveríte, keď vám budem rozprávať o nebeských? Nik nevystúpil do neba, iba ten, čo zostúpil z neba, Syn človeka. A ako Mojžiš vyzdvihol na púšti hada, tak musí byť vyzdvihnutý aj Syn človeka, aby každý, kto verí, mal v ňom večný život.“ (Jn 3,1-15)

„Keď sa Ježiš dozvedel, že farizeji počuli, ako získava a krstí viac učeníkov než Ján - hoci Ježiš sám nekrstil, ale jeho učeníci -, opustil Judeu a odišiel znova do Galiley. Pritom musel prejsť cez Samáriu. A tak prišiel do samarijského mesta menom Sychar neďaleko pozemku, ktorý dal Jakub svojmu synovi Jozefovi. Tam bola Jakubova studňa, Ježiš unavený z cesty sadol si k studni. Bolo okolo poludnia. Tu prišla po vodu istá Samaritánka. Ježiš jej povedal: „Daj sa mi napiť!“ Jeho učeníci odišli do mesta nakúpiť potraviny. Samaritánka mu povedala: „Ako si môžeš ty, Žid, pýtať vodu odo mňa, Samaritánky?“ Židia sa totiž so Samaritánmi nestýkajú. Ježiš jej odpovedal: „Keby si poznala Boží dar a vedela, kto je ten, čo ti hovorí: „Daj sa mi napiť, ty by si poprosila jeho a on by ti dal živú vodu.“ Žena mu povedala: „Pane, ani vedro nemáš a studňa je hlboká. Odkiaľ máš teda živú vodu? Si azda väčší ako náš otec Jakub, ktorý nám dal túto studňu a pil z nej on sám i jeho synovia a jeho stáda?“ Ježiš jej odvetil: „Každý, kto pije túto vodu, bude znova smädny. Ale kto sa napije z vody, ktorú mu ja dám, nebude žízniť naveky. A voda, ktorú mu dám, stane sa v ňom prameňom vody prúdiacej do večného života.“ Žena mu vrela: „Pane, daj mi takej vody, aby som už nebola smädna a nemusela sem chodiť čerpať!“ Povedal jej: „Chod', zavolaj svojho muža a príď sem!“ Žena mu odpovedala: „Nemám muža.“ Ježiš jej vrel: „Správne si povedala: „Nemám muža, lebo si mala päť mužov a ten, ktorého máš teraz, nie je tvoj muž. To si povedala pravdu.“ Žena mu vrela: „Pane, vidím, že si prorok. Naši otcovia sa klaňali Bohu na tomto vrchu, a vy hovoríte, že v Jeruzaleme je miesto, kde sa treba klaňať.“ Ježiš jej povedal: „Ver mi, žena, že prichádza hodina, keď sa nebudete klaňať Otcovi ani na tomto vrchu ani v Jeruzaleme. Vy sa klaniate tomu, čo nepoznáte; my sa klaniame tomu, čo poznáme, lebo spása je zo Židov. Ale prichádza hodina, ba už je tu, keď sa praví čitelia budú klaňať Otcovi v Duchu a pravde. Lebo sám Otec hľadá takých čiteľov. Boh je duch a tí, čo sa mu klaňajú, musia sa mu klaňať v Duchu a pravde.“ Žena mu vrela: „Viem, že príde Mesiáš, zvaný Kristus. Až príde on, zvestuje nám všetko.“ Ježiš jej povedal: „To som ja, čo sa rozprávam s tebou.“ Vtom prišli jeho učeníci a divili sa, že sa rozpráva so ženou. Ale nik nepovedal: „Čo sa jej pýtaš?“ Alebo: „Prečo sa s ňou rozprávaš?“ Žena nechala svoj džbán, odišla do mesta a vrela ľuďom: „Podťe sa pozrieť na človeka, ktorý mi povedal všetko, čo som porobila! Nebude to Mesiáš?“ Vyšli teda z mesta a šli k nemu. Medzitým ho učeníci prosili: „Rabbi, jedz!“ On im povedal: „Ja mám jesť pokrm, ktorý vy nepoznáte.“ Učeníci si hovorili medzi sebou: „Vari mu niekto priniesol jesť?“ Ježiš im povedal: „Mojím pokrmom je plniť vôľu toho, ktorý ma poslal a dokončiť jeho dielo. Nevravíte aj vy: „Ešte štyri mesiace a bude žatva? Hľa, hovorím vám: Zdvihnite oči a pozrite sa na polia, že sú už biele na žatvu! Žnec už dostáva odmenu a zbiera úrodu pre večný život, aby sa spoločne tešili aj rozsievateľ aj žnec. Tu sa potvrdzuje príslovie: Jeden rozsieva a druhý žne. Ja som vás, poslal žať to, na čom ste nepracovali. Pracovali iní a vy, ste vstúpili do ich práce.“ Mnoho Samaritánov z toho mesta uverilo v neho pre slovo ženy, ktorá svedčila: „Povedal mi všetko, čo som porobila.“ Keď Samaritáni prišli k nemu, prosili ho, aby u nich zostal. I zostal tam dva dni. A ešte oveľa viac ich uverilo pre jeho slovo. A žene povedali: „Už veríme nielen pre tvoje slovo, ale sami sme počuli a vieme, že toto je naozaj Spasiteľ sveta.“ (Jn 4,1-42)

„Mária povedala anjelovi: „Ako sa to stane, veď ja muža nepoznám?“ Anjel jej odpovedal: „Duch Svätý zostúpi na teba a moc Najvyššieho Ťa zatieni. A preto aj dieťa bude sa volať svätým, bude to Boží Syn. Aj Alžbeta, tvoja príbuzná, počala syna v starobe. Už je v šiestom mesiaci. A hovorili o nej, že je neplodná! Lebo Bohu nič nie je nemožné.“ Mária povedala: „Hľa, služobnica Pána, nech sa mi stane podľa tvojho slova.“ Anjel potom od nej odišiel.“ (Lk 1,34-38)

„Anjel prišiel k nej a povedal: Zdravas, milosti plná, Pán s tebou.“ Ona sa nad jeho slovami zarazila a rozmýšľala, čo znamená takýto pozdrav.“ (Lk 1,28-29)

„Ján bol v žalári. Keď počul o Kristových skutkoch, poslal k nemu svojich učeníkov opýtať sa: „Ty si ten, ktorý má prísť, alebo, máme čakať iného?“ Ježiš im odpovedal: „Chodte a oznámte Jánovi, čo počujete a čo vidíte: Slepí vidia, chromí chodia, malomocní sú čistí, hluchí počujú, mŕtvi vstávajú a chudobným sa hlása evanjelium. A blahoslavený je, kto sa na mne nepohorší.“ Keď odchádzali, začal Ježiš hovoriť zástupom o Jánovi: „Čo ste vyšli na púšť vidieť? Trstinu zmietanú vetrom? Alebo čo ste vyšli vidieť? Človeka oblečeného do jemných šiat? Veď tí, čo nosia jemné šaty, bývajú v kráľovských domoch. Teda čo ste vyšli vidieť? Proroka? Áno, hovorím vám, viac ako proroka! Lebo to o ňom je napísané: „Hľa, ja posielam svojho posla pred tvou tvárou a on pripraví cestu pred tebou.“ Veru, hovorím vám: Medzi tými, čo sa narodili zo ženy, nepovstal nik väčší ako Ján Krstiteľ. Ale ten, kto je v nebeskom kráľovstve menší, je väčší ako on.“ (Mt 11,2-11)

„A všetci, ktorí to počúvali, divili sa nad tým, čo im pastieri rozprávali. Ale Mária zachovávala všetky tieto slová vo svojom srdci a premýšľala o nich.“ (Lk 2,18-19)

„V ten deň išli dvaja z nich do dediny zvanej Emauzy, ktorá bola od Jeruzalema vzdialená šesťdesiat stadií, a zhovárali sa o všetkom, čo sa prihodilo. Ako sa tak zhovárali a spoločne uvažovali, priblížil sa k nim sám Ježiš a išiel s nimi. Ich oči boli zastreté, aby ho nepoznali. I spýtal sa ich: „O čom sa to cestou zhovárate?“ Zastavili sa zronení a jeden z nich menom Kleopas, mu povedal: „Ty si vari jediný cudzinec v Jeruzaleme, ktorý nevie, čo sa tam stalo v týchto dňoch?“ On im povedal: „A čo?“ Oni mu vraveli: „No s Ježišom Nazaretským, ktorý bol prorokom, mocným v čine i v reči pred Bohom aj pred všetkým ľudom; ako ho veľkňazi a naši poprední muži dali odsúdiť na smrť a ukrižovali. A my sme dúfali, že on vykúpi Izrael. Ale dnes je už tretí deň, ako sa to všetko stalo. Niektoré ženy z našich nás aj naľakali. Pred svitaním boli pri hrobe, a keď nenašli jeho telo, prišli a tvrdili, že sa im zjavili anjeli a hovorili, že on žije. Niektorí z našich odišli k hrobu a zistili, že je to tak, ako vraveli ženy, ale jeho nevideli.“ On im povedal: „Vy nechápaví a ľarbaví srdcom uveriť všetko, čo hovorili proroci! Či nemal Mesiáš toto všetko vytrpieť, a tak vojsť do svojej slávy?“ A počnúc od Mojžiša a všetkých Prorokov, vykladal im, čo sa naňho v celom Písme vzťahovalo. Tak sa priblížili k dedine, do ktorej šli, a on sa tváril, že ide ďalej. Ale oni naň naliehali: „Zostaň s nami, lebo sa zvečerieva a deň sa už schýlil!“ Vošiel teda a zostal s nimi. A keď sedel s nimi pri stole, vzal chlieb a dobrorečil, lámal ho a podával im ho. Vtom sa im otvorili oči a spoznali ho. Ale on im zmizol. Tu si povedali: „Či nám nehorelo srdce, keď sa s nami cestou rozprával a vysvetľoval nám Písma?“ A ešte v tú hodinu vstali a vrátili sa do Jeruzalema. Tam našli zhromaždených Jedenástich a iných s nimi a tí im povedali: „Pán naozaj vstal z mŕtvych a zjavil sa Šimonovi.“ Aj oni porozprávali, čo sa im stalo cestou a ako ho spoznali pri lámaní chleba.“ (Lk 24,13-35)

„Keď to spozoroval, povedal im: „Prečo rozprávate o tom, že nemáte chlieb? Ešte nechápate a nerozumiete? Máte otupené srdce? Máte oči a nevidíte? Máte uši, a nepočujete? A nepamätáte sa už, koľko košov ste naplnili odrobinami, keď som rozlámal päť chlebov piatim tisícom?“ Odpovedali mu: „Dvanásť.“ (Mk 8,17-19)

„Pánov anjel povedal Filipovi: "Vstaň a chod" na juh k ceste, čo vedie z Jeruzalema do Gazy; je pustá." On vstal a šiel. Tu videl Etiópčana, eunucha a veľmoža etiópskej kráľovnej

Kandaky, správcu všetkých jej pokladov, ktorý sa prišiel do Jeruzalema pokloniť Bohu, a už sa vracal. Sedel na svojom voze a čítal proroka Izaiáša. Tu povedal Duch Filipovi: "Chod' a pridaj sa k tamtomu vozu." Keď Filip pribehol a počul, že číta proroka Izaiáša, opýtal sa: "A aj rozumieš, čo čítaš?" On odvetil: "Ako by som mohol, keď mi to nik nevysvetlí? A poprosil Filipa, aby nastúpil a sadol si vedľa neho. Stať Písma, ktorú čítal, bola táto: "Viedli ho ako ovcu na zabitie a ako baránok onemie pred tým, čo ho strihá, tak ani on neotvorí ústa. Pre jeho pokoru bol súd nad ním zrušený. A kto bude rozprávať o jeho rode? Lebo jeho život sa berie zo zeme." Eunuch povedal Filipovi: "Prosím ťa, o kom to prorok hovorí? O sebe, či o niekom inom?" Tu Filip otvoril ústa a počnúc týmto miestom z Písma, zvestoval mu Ježiša. Ako išli cestou, došli k akejsi vode a eunuch vravel: "Pozri, voda! Čo prekáža, aby som sa dal pokrstiť?" (Filip mu povedal: "Ak veríš z celého srdca, slobodno." A on odpovedal: "Verím, že Ježiš Kristus je Boží Syn.") Rozkázal zastaviť voz a obaja, Filip i eunuch, zostúpili do vody a pokrstil ho. Keď vystúpili z vody, Pánov Duch Filipa uniesol a eunuch ho viac nevidel; ale šiel svojou cestou plný radosti. A Filip sa našiel v Azote. Chodil po všetkých mestách a hlásal evanjelium, až prišiel do Cézarey." (Sk 8,26-40)

„Ale ako som šiel a blížil sa k Damasku, zrazu ma okolo poludnia zalialo jasné svetlo z neba. Padol som na zem, a počul som hlas, ktorý mi hovoril: "Šavol, Šavol, prečo ma prenasleduješ?" Ja som odpovedal: "Kto si Pane?" A on mi povedal: "Ja som Ježiš Nazaretský, ktorého ty prenasleduješ. Tí, čo boli so mnou, svetlo videli, ale hlas toho, čo so mnou hovoril nepočuli. I povedal som: "Čo mám robiť, Pane?" A Pán mi povedal: "Vstaň a chod' do Damasku; tam ti povedia všetko, čo ti je určené urobiť." Keďže som pre jas toho svetla nevidel, viedli ma moji sprievodcovia za ruku, a tak som prišiel do Damasku.“ (Sk 22,6-12)

Iné pramene

„Rozjímanie (meditácia) – je predovšetkým hľadaním. Ľudský duch sa usiluje pochopiť dôvod a spôsob kresťanského života, aby súhlasil s tým, a odpovedal na to, čo žiada Pán. Obyčajne si pritom človek pomáha nejakou knihou a tie kresťanom nechýbajú: Sväté písmo, najmä evanjelium, sväté ikony, liturgické texty príslušného dňa alebo obdobia, spisu otcov duchovného života, diela kresťanskej duchovnosti, veľká kniha stvorenia a kniha dejín, kniha Božieho „Dnes“. (KKC 2705)

Rozjímať o tom, čo sa číta, nás vedie k tomu, aby sme si to osvojili porovnávaním so sebou. A tu sa otvára iná kniha: kniha života. Od myšlienok sa prechádza na skutočnosť. Podľa stupňa pokory a viery človek v tejto knihe objaví hnutia, ktoré hýbu srdcom a môže ich rozlišovať. Ide o to, aby konal pravdu a prišiel k svetlu: „Pane, čo chceš, aby som robil?“ (KKC 2706)

Rozjímanie uvádza do činnosti myslenie, predstavivosť, city a túžby. Toto zaktivizovanie je nevyhnutné, aby sa prehĺbilo presvedčenie viery, podnietilo obrátenie srdca a posilnila vôľa nasledovať Krista. Kresťanská modlitba sa prednostne venuje rozjímaniu o „Kristových tajomstvách“, ako je to pri lectio divina (čítaní Božieho slova) alebo pri ruženci. Táto forma nábožného uvažovania má veľkú hodnotu, ale kresťanská modlitba má smerovať ešte ďalej – k poznaniu lásky Pána Ježiša a k spojeniu s ním. (KKC 2708)

Metódy rozjímania sú také rozličné, akí rozliční sú učitelia duchovného života. Kresťan má pravidelne rozjímať, ináč sa podobá prvým trom druhom pôd z podobenstva o rozsievачovi. Ale metóda je len sprievodcom. Dôležité je napredovať s pomocou Ducha Svätého po jedinej ceste modlitby, ktorou je Ježiš Kristus. (KKC 2707)

Byť na kríži s Ježišom je nekonečne viac, než len rozjímať o Ježišovi na kríži. (Páter Pio)

Podnety na prehíbanie témy

Pri rozjímaní je náš duch akoby v záhrade. Keď z nej odchádza, na konci rozjímania, vezme si so sebou niekoľko myšlienok - kvetov, aby sa po celý deň utešoval ich príjemnou vôňou. (František Saleský)

Rozjímanie je analyzovanie prečítaného duchovného textu, jeho aplikácia na náš život a jeho asimilácia do nášho budúceho života s tým cieľom, aby sme sa stali podobnejšími Ježišovi Kristovi.

(Prof. ThDr. J. Vrabec, Rozjímanie a meditácia)

Nie sme na svete na to, aby sme sa modlili a rozjíмали. To nie je náš cieľ. Naším cieľom je milovať Boha a blížneho. Aby sme to však dokázali opravdivo a srdečne, k tomu sa potrebujeme posilniť modlitbou a rozjímaním. (Paula del Rossa)

- rozjímanie ako forma života modlitby
- rozjímanie sa týka celého človeka, zapája myslenie, predstavivosť, city a túžby. Cieľom rozjímania je prehĺbiť presvedčenie viery, podnietiť obrátenie srdca a posilniť vôľu nasledovať Krista. Na základe biblických príbehov poukázať na jednotlivé spomenuté skutočnosti (Dávid – Nátan, Rozhovor Ježiša s emauzskými učeníkmi, obrátenie Šavla). Cieľom rozjímania nie je rozšíriť si náboženské vedomosti, ale má nám pomôcť na ceste k čnosti a dokonalosti.
- čas a miesto rozjímania
- pri rozjímaní zapojiť čo najviac zmyslov. (Pomôže tomu vytvorenie príjemného prostredia - tlmené svetlá. Môže byť hudba, sviečka, text pred sebou)
- priebeh rozjímania - rozjímanie začneme úvodnou modlitbou. Vynikajúco sa hodí modliť sa 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. Taká modlitba podľa psychologických zákonov skôr uspáva, než pripravuje na rozjímanie. Skôr ukladá do sladkého rozjímaného spánku.
- metódy rozjímania – Lectio divina, LEANAPAS, Kigali ...
- hodnota rozjímania nespočíva natoľko v uvažovaní, ale viac v hnutiach srdca, najmä rozhodnutiach vôle,“ – sv. František Saleský.
- „Dušu nenasýti a neuspokojí množstvo vedomostí, ale vnútorné nazeranie a zakúsenie.“ - svätý Ignác z Loyoly
- ak prebieha rozjímanie v skupinke, je dobré mať aj čas na spoločné zdieľanie pri ktorom sa môžeme navzájom obohatiť o plody nášho rozjímania. (nehovoríme o tom, čo sme o texte počuli, alebo kto mi čo o ňom povedal, ale to, čo text hovorí mne)

Podnety k spoločnému zdieľaniu v skupinke

- rád uvažuješ? Nad čím uvažuješ? Nechávaš sa unášať predstavami, „čo by bolo keby?“ „aké by to bolo krásne, keby?“ ...
- uvažuješ skôr o pozitívnych veciach alebo negatívnych? Prečo je lepšie uvažovať o pozitívnych veciach ako o negatívnych?
- vieš žasnúť? Nad tým, čo je krásne, dobré, pravdivé?
- čím sýtiš seba samého, to v tebe rastie ... ako môžeš sýtiť svoj život radostnou zvesťou evanjelia? Dá sa v Písme nájsť podnety, ktoré ťa inšpirujú?
- na to, aby si mohol rozjímať, mal by si vedieť byť sám so sebou v tichu. Skús vytvoriť dve minúty ticha... Myslíš si, že je to jednoduché vytvoriť si v srdci, v myšli aj v tele priestor ticha? Mal si problém s dvoma minútami ticha? Priniesli ti pokoj, či nepokoj?
- čo ešte môžeš spraviť, aby tvoje rozjímanie bolo časom stretnutia sa s Bohom?

- rozjímaj nad Božím slovom pomocou konkrétnej metódy (link na konkrétne metódy je v časti Materiály k téme). Vytvorte si spoločný priestor na rozjímanie – primerané sedenie, tlmené svetlo, sviečka, hudba...
- podobenstvo o rozsievачovi hovorí o tom, kde všade môžu byť zasiate zrnká Božieho slova. Prečítajte si spoločne toto podobenstvo (Mk 4, 11-9; 13-20) a rozprávajte sa o tom – či rozjímanie môže pripraviť srdce pre semeno Božieho slova, ktoré môže klíčiť a rásť. Na záver sa podelte čím vás oslovil text, čím ste boli oslovení v texte

Modlitba

- desiatok sv. ruženca – s rozjímaním nad konkrétnym tajomstvom
- prečítaj si Veľpieseň lásky 1 Kor 13 a namiesto slova Láska daj svoje meno a rozjímaj o tom, čo ti Božie slovo hovorí. Ako ti v srdci znejú slová o tebe...

Aplikácia do života

- chvíľa ticha – nájdem si čas by sám so sebou v tichu aspoň 20 minút. Bez obrazovky, bez slúchadiel. Na začiatku poprosím Ducha Svätého o jeho prítomnosť.
- rozjímanie nad citátom z Božieho slova, ktoré sa končí mojou osobnou modlitbou
- prečítaj si úryvok z nejakej duchovnej literatúry z rozjímaj, čo ťa oslovilo, prečo? A čo tieto myšlienky môžu priniesť do tvojho života?

Materiály k téme

[KKC 2705-2708](#)

[Metódy čítania Svätého písma](#)

[Je ti rozjímanie blízke...](#)

[Prečo by sme mali rozjímať?](#)

[Rozjímanie v presný čas a v presnú hodinu](#)

[Aký je rozdiel medzi rozjímaním a kontempláciou](#)