

## Lectio divina – metoda četby Bible a modlitby

Nabízím ti praktickou a jednoduchou cestu duchovního života, založenou na Božím slově. Z lekcionáře pro všední i sváteční dny máš už latinskou knihu, jež bude posilovat tvou víru v každodenní modlitbu. Lectio divina není určena pouze pro elitu, ale pro všechny křesťany a pro celou církev – vždy Boží slovo patří všem. Jedná se o osobní setkání mezi tebou a Bohem, o naplnění života Božím slovem, které posloucháme, vnitřně přijímáme a předvádíme v modlitbě. Svě každodenní povinnosti tak můžeme lépe naplnit Boží přítomností. Boží slovo úzce souvisí s modlitbou. Koncil hovoří nejen o souvislé a systematické četbě Písma svatého, ale také o jejím vztahu k modlitbě, abychom s Bohem navázali spojení a mohli ho živě zakoušet. Lectio divina napomáhá, aby se tené, rozjímané a vnitřně přijaté Boží slovo stalo ve svatost Ducha svatého modlitbou a mohlo proměnit náš život. Tato metoda má být pro všechny neobyčejné plody duchovní obnovy všem, kdo se jí věrně drží. Nyní tedy stručně představené jednotlivé kroky lectio divina.

### Jednotlivé kroky lectio divina

#### **1. Vyzývej Ducha svatého**

Než začneš číst posvátný text, vyzývej Ducha svatého o jeho svatost a přítomnost, abys tak v jeho síle a ve svatost víry mohl pochopit Boží slovo. Tím se vyhněš nebezpečí, že bys Boží slovo pouze sobecky konzumoval a svévolně deformoval podle svých vlastních požadavků. Mocí Ducha svatého se osobně přibližuje k Písmu svatému za účelem do jednoty celé církve. Pokud si v modlitbě nevyprosíš dar Ducha svatého, nemůžeš proniknout do srdce Písma. Jediný dar Ducha svatého ti umožní proniknout do hlubin Božího slova a objevit jeho tajemství. Proto kdykoliv chceš číst Bibli, ať už sám nebo ve společnosti, musíš vždy vyzývat Ducha svatého; lectio divina totiž není pouze exegetickým výkladem (i když výsledky exegetického bádání používá), nýbrž milostí Ducha svatého. Duch svatý je jediný pravý učitel a exegeta Písma svatého. Vyzývej tedy Ducha svatého s pokorným a čistým srdcem. Máš k tomu použít tuto nebo podobnou modlitbu: Svätý Otče, ty jsi Svätost a Život, otevři mé oči a mé srdce, abych mohl proniknout a pochopit tvé Slovo. Sešli mně Ducha svatého, Ducha svého Syna Ježíše Krista, abych mohl s otevřeností přijmout tvou Pravdu. Daruj mi otevřené a velkorysé srdce, abych v rozhovoru s tebou poznal a miloval tvého Syna a svého Spasitele Ježíše, a všem svým bratřím a sestřím vydával svědectví o tvém evangeliu. Prosím tě o to skrze Ježíše Krista, našeho Pána, který s tebou v Duchu svatém žije navěky. Amen.

#### **2. Čti Boží slovo (= lectio)**

Otevři nyní Písmo svaté nebo lekcionář, bezespeču a pozorně si přečti biblický úryvek a snaž se zachytit ve svém srdci, co ti skrze něj říká Duch svatý. Uvědom si, že skrze četbu Písma svatého k tobě „někdo“ mluví: tím „někým“ je sám Ježíš. Jak vlastně číst biblický text? Je nutné znovu a znovu ho pročitat, pokud možno i nahlas, a třeba si i tužkou podtrhnout slovo, větu nebo myšlenku, která tě zaujala. Prostřednictvím četby objevujeme důležité prvky biblického úryvku: prostředí a historické okolnosti, osoby, pocity, obrazy, skutky, klíčová slova a související i podobné texty. Jak vidíš, nad Písmem svatým je třeba „prodlévat“ a „pracovat“ s ním v klidu a bezespeču. Jestliže budeš věrně této opakované a pozorné četbě, budeš moci poznat biblický text a stále nově objevovat celé množství podnětů, které se v Božím slově skrývají. V tomto procesu přijetí Božího slova ti můžeme pomoci exegetický a duchovní komentář biblických textů. Při četbě Písma svatého tedy hledáme pravý literární a historický smysl biblického textu. Pomocí ti mohou být biblické komentáře (máš si je obstarat v křesťanských knihkupectvích) nebo náš stručný komentář připojený ke každému textu. Nezapomeň ale, že abys mohl proniknout do Božího slova, je v prvé řadě nezbytné naslouchat Pánu. Skrze posvátné texty k tobě mluví on sám. Je proto nutné, abys zachovával postoj ztišení – tím se nemyslí pouze ticho a duševní klid, ale především ztišení celého tvého života před Bohem, který přichází, aby tě obdaroval sám sebou. Vnitřní ztišení je základem naslouchání. Pouze v tichu se naučíš pravé pozornosti, která je

nutná k tomu, abys mohl naslouchat Bohu. Svatý Ambrož říká, že pokud se naučíš takto číst božská Písma, „Bůh se znovu za tebe procházet pozemským rájem“ spolu s tebou.

### **3. Rozjímej Boží slovo (= meditatio)**

Dalším krokem lectio divina je meditace – rozjímání. Rozjímat znamená přemýšlet nad hodnotami, o nichž mluví biblický text, nehledat poznatky, nýbrž „chuť“ Božího slova, „přezvykovat“ Slovo a soustředně se jím zabývat ve svém nitru. Meditovat znamená zavítat do Pánova přítomnosti a konfrontovat text s vlastním životem, aby sis uvědomil, jakým postojem a pocitemt Boží slovo inspiruje. Můžeš si pomoci těmito nebo podobnými otázkami: Co je základní myšlenkou a hodnotou úryvku? Proč je pro mě tento text důležitý? Co mi říká a k čemu mě vede? Jaké postoje a pocity mě sděluje? Jak se tyto postoje a pocity mohou projevit v mém životě? V tomto kroku máš nechat Boží slovo sestoupit do hlubin své duše, všemi svými silami se s ním pomířit, „vstoupit do jeho nitra“ a „obrátit se“ k němu. Při rozjímání tedy přemýšlíme nad slyšeným nebo čteným Slovem, abychom z něj vytáhli hodnotu a důkladně se pomířili se svým osobním životem. Toto Slovo nemáme „přezvykovat“ pouze v době meditace, ale také během dne: má znít v našem nitru a stát se měřítkem všeho, co děláme. Meditace ti tak pomůže objevit „duchovní smysl“ Písma, to je smysl, který ti chce skrze toto Slovo sdělit Duch svatý. Svatý Jan Kasián říká: Když jsme byli pouze těmi, co sami cítíme, už nevnímáme text jako něco slyšeného, ale jako něco, co prožíváme a čeho se dotýkáme vlastníma rukama; už to není cizí neznámý příběh, nýbrž něco, co rozechvívá nejhlubší zákoutí našeho srdce, jako kdyby tyto pocity patřily přímo k našemu bytí. Proto nezapomeň: Smysl slov nám nepřináší samotná četba, ale zkušenost, kterou jsme získali během celého života.

### **4. Modli se Božím slovem (= oratio)**

Poctivé rozjímání Božího slova nezbytně vede k modlitbě. To je další krok lectio divina. Modlitba je odpovědí Bohu, poté co jsme mu naslouchali; je to souhlas s Boží vůlí a s plánem, který pro tebe má. Svatý Augustin tvrdí: „Tvá modlitba je rozhovorem s Bohem. Když čteš Písmo svaté, Bůh hovoří k tobě; když se modlíš, hovoříš ty k Bohu.“ V rozjímání jsi objevil, co ve tvém nitru říká Bůh. Nyní je tvým úkolem odpovědět modlitbou na jeho Slovo. Jinými slovy: Poté, co Boží slovo proniklo do tvého vnitřního světa, se modlitba vrací Bohu ve formě přímého oslovení. V modlitbě se tedy necháváš oslovit duchovními pocity, které v tobě vyvolává posvátný text, a ponoříš se do nich. Boží slovo se tak skrze modlitbu stává podnětem pro vyjádření chvály, děkování, prosby, děkování, lítosti nebo požehnání. K tomu říká sv. Augustin následující: Je-li biblický text modlitbou, modlete se; je-li nářek, nářekujte; pokud jde o projev vděčnosti, radujte se; je-li text plný naděje, doufejte; vyjadřujte-li obavu, bojte se. To, co cítíte v biblickém textu, je totiž obrazem vás samotných. V modlitbě vracíme Bohu Slovo, které nám daroval. Přemířit Slovo v modlitbu znamená vidět se v zrcadle Písma a všechny každodenní události, a už jsou radostné nebo naplněné hořkostí, úspěšné či neúspěšné, srovnávat s Boží vůlí; s neúnavnou synovskou důvěrou prosit o Boží sílu, abychom mohli plnit své povinnosti a úkoly tak, jak chce Bůh, a toužili po tom, co se mu líbí. Pokud existuje rozpor mezi modlitbou a činností, nemůžeme dojít k opravdovětlené modlitbě ani k duchovně vyváženému jednání. Pouze ten, kdo skutečně miluje, převádí v modlitbu celý svůj život, protože modlitba nás vede ke správné činnosti. Modlit se tedy není věc záležitosti číst, nýbrž otázka hledání Boží vůle a její velkorysé a radostné plnění.

### **5. Nazírej Boží slovo (= contemplatio)**

Nesmíš se ke cti snažit dojít při lectio divina až k tomuto kroku. Pokud dobře rozjímáš, sám Bůh tě sem přivede. Kontemplace není žádná technika nebo zvláštní vyvolatelný proces, nýbrž dar Ducha svatého vycházející z dobře konané lectio. Je to pasivní záblesk Boží blízkosti, jehož přivodcem je Bůh. V kontemplaci jde o poznání Boha v srdci, jako tomu bylo u Otce a uitel duchovního života, na jejichž duchovní zkušenost odkazují i tyto řádky. Až uzná za vhodné, uvede tě Pán do kontemplace svého tajemství, tajemství Otce, Syna a Ducha svatého.

Kontemplovat Slovo znamená nechat stranou detaily a přejít k tomu podstatnému. V té chvíli objevíš svým srdcem a myslí tajemství svého vlastního života ve světle tajemství Božího, a to prostřednictvím pokojné adorace, poznání a zkušenosti Otce, který tě miluje jako svého vlastního syna. Pocítíš touhu dívat se pouze na Ježíše, odpovídat v něm, otevřít se jeho lásce a s jistotou, že se nacházíš ve společnosti života se svým Pánem, přijmout do svého srdce Boží království. Kontemplovat znamená oči plnými obdivu a v atmosféře ztišení pozorovat tajemství Boha – Otce, Ježíše – Pítele a Ducha – Lásky; obnovit k ehlé a nádherné spojení s Bohem, jež je výsadou čistých, pokorných a chudých před Bohem. Kontemplace není plodem nějakých zvláštních duchovních darů, nadstandardního úsilí, lovk ani extatických stavů. Jejím základem je přijmout, že všechno je milost a dar, a dovolit Božímu Duchu, aby v nás přebýval. Kontemplace, která je cílem a výsledkem lectio divina, dovoluje lovk ku rozpoznání a zakoušení v událostech jeho života aktivní a tvrdí přítomnost Božího slova. Skrze kontemplaci můžeme Boží slovo promívat dle jiných lidí. Kontemplace uskutečňuje Boží slovo a dovoluje nám je prožít s chutí, jež přináší radost, kterou „Bůh připravil těm, kdo ho milují“ (1 Kor 2,9). V tomto okamžiku se události tvého osobního života dostávají do pozadí a přebývají místo ve tvém životě. Zajímá kontemplace, která tě nezbytně dovede k čistosti, k evangelizaci, k úctě k lásce, jejímž vzorem je Panna Maria, k setkání s každým lovkem, abys mu zvěstoval Boha, jeho přítomnost i velké hodnoty lidského a duchovního života. Tehdy se – jak říká E. Bianchi – lectio divina dostane na prah vidění, stává se eschatologií a připravuje na okamžik Kristova příchodu, přičemž se kontemplace stane věnou. Plody Lectio divina urychlují a přibližují onu závěrečnou událost a jsou jejím prorokem.

## **6. Jednej podle Božího slova a nes je do života (= actio)**

Přechodí kroky mají smysl pouze tehdy, jsou-li orientovány na život. Proto ti doporučuji, abys našel nějaké slovo nebo větu vzatou z Božího slova snažil žít. Proces lectio není uzavřen, pokud nás nedovede k tomu, abychom z Božího slova udělali inspiraci pro život. Tohoto cíle dosáhneš, až ve svém nitru budeš vnímat pro lectio divina typické plody Ducha svatého. Jsou jimi vnitřní pokoj, který vyrůstá v radost a chuť z Písma svatého; schopnost rozlišovat mezi podstatnými skutečnostmi a Božími a tím, co je povrchní nebo dokonce dílem zlého; odvaha rozhodnout se a konkrétně jednat v souladu s evangeliem. Když Madeleine Delbrel hovořila o Božím slově, pronášela slova, která bychom mohli meditovat a žít: Evangelium je knihou Božího života a bylo napsáno, aby se stalo knihou našeho života. Nebylo napsáno jen proto, abychom je pochopili; kdo je čte, vychází na cestu vstřícnosti tajemství. Nebylo napsáno, abychom je četli, ale abychom je přijali do svého nitra. Každé slovo v něm je Duch a život, a jen toužebně čeká, až mu otevře své srdce, aby do něj vstoupilo. Slova lidských knih můžeme pochopit a hodnotit. Slova evangelia jsou pro nás: my si je nemůžeme přisvojit, naopak ona si přisvojují nás, aby nás přetvořila a proměnila. Slovo se musí stát normou tvého života, stejně jako tomu bylo u Ježíše. Je třeba, abys je prožíval ve svém každodenním životě, nebo evangelium je možné hlásat pouze takto – prostřednictvím života, který mu odpovídá. Je vhodné, abys tento model každodenní lectio divina obohatil další duchovní četbou, která ti může pomoci, abys v sobě nechal rozeznat Boží slovo i během dne. Jediným zdrojem lectio divina zůstává však Písmo svaté. Neopomíjej však ani velké komentáře, které o Bibli napsali církevní otcové, učení svatce nebo souasných interpretů lidských děl. Než zavěš Písmo svaté, dej si konkrétní předsevzetí, o němž se budeš v průběhu dne snažit a které ti může pomoci v úsilí o rstenánský život. Svě setkání s Božím slovem pak uzavři jako modlitbou, například: Dobrý Otče, ty jsi zdroj lásky, děkuji ti za to, že mi daroval Ježíše, živé Slovo a pokrm pro můj duchovní život. Pomoz mi, abych Slovo tvého Syna, které jsem četl a přijal do svého nitra, učinil skutekem a konfrontoval je se svým životem. Dej, abych uměl přivést do svého každodenního života a nacházet své štěstí v jeho naplnění. Pomáhej mi, abych se uprostřed svých bližních stal živým znamením a autentickým svědkem tvého evangelia spásy. Prosim tě o to skrze Krista, našeho Pána. Amen.