

Arthur Zajonc

Kresťanská meditácia

Tajomstvo a moc slov poznali všetky kontemplatívne tradície. S ázijskými tradíciami si spájame používanie mantier a kresťanský Západ po celé stáročia pozná tradíciu meditatívneho čítania, kontemplácie prečítaného a modlitby. Jednoduchým, ale mocným prostriedkom, ako dospieť k posvätnu, sa stala tzv. sústredujúca modlitba, ktorá používa jednoduchého slova či významu. Jej korene siahajú k púštnym otcom a matkám prvých stáročí kresťanstva.

Sústredujúca modlitba

sa skladá zo štyroch krokov, ktoré nám zaberú okolo 20 minút. Jeden z jej zakladateľov, otec Thomas Keating nám vysvetľuje:

1. Vyberte si posvätné slovo, ktoré symbolizuje váš zámer zakúsiť v sebe Božiu prítomnosť. Týmto slovom môže byť napr. Abba, mier alebo láska.
2. Sedzte ticho so zavretými očami, umožnite mysli, aby sa ustálila, a potom vneste posvätné slovo do stredu svojej pozornosti.
3. Pokiaľ si začnete uvedomovať rušivé myšlienky alebo pocity, urobte si prestávku a potom sa jemne vráťte k pôvodnému slovu.
4. Na konci modlitby zostaňte tak dve tri minúty tichí.

V sústredujúcej modlitbe užívame jednoduchého slova, ktoré má potenciál nás preniesť do duchovnej prítomnosti. Aj keď je voľba slova dôležitá, oveľa dôležitejšia je kvalita pozornosti, ktorú mu venujeme. Strieda sa tu zameraná pozornosť a tiché otvorené vedomie. Tieto dve štádiá sa nazývajú ich latinskými menami: meditatio a contemplatio.

Prvý stupeň – lectio (čítanie a načúvanie)

Benediktínsky rád praktikuje lectio divina už po stáročia. William zo St. Thierry v 12. st. prirovnal rozdiel medzi lectio divina a bežným čítaním k skutočnému priateľstvu na rozdiel od toho, keď poznáme cudzinca, ktorý prechádza okolo. V lectio divina sa s textom, ktorý pred nami leží, spriatelíme a postupne prehľbujeme svoj vzťah k nemu. Prvým zo štyroch štádií je lectio, ktoré znamená čítanie i načúvanie. V tomto štádiu čítame vybranú pasáž tak pomaly, ako by sme jej načúvali uchom srdca, aby sme použili slov sv. Benedikta. Iba intelektuálne porozumenie nestačí. Srdce prijíma citový obsah pasáže – je orgánom empatického poznávania.

Druhý stupeň – meditatio (meditácia)

Druhým stupňom je meditatio – meditácia, v ktorej si vyberieme krátku pasáž z celkového textu ako predmet hlbšej úvahy. Rozvažujeme o príslušných slovách v srdci a spájame ich so svojimi osobnými snahami a pocitmi. To, o čom hovorí Písmo, chápeme ako niečo, čo má priamy vplyv na naše životy. Písmo je tak chápané ako archetyp pre naše osobné zápasy.

Tretí stupeň – oratio (modlitba)

Tretím stupňom lectio divina je oratio – modlitba. Na tomto stupni si zvolíme nejakú udalosť zo svojho života, môže to byť obtiažna životná situácia, a použijeme slová meditácie, aby sme túto udalosť posvätili či uzdravili. Ak sme napr. cítili pri nejakej príležitosti strach, môžeme si pripomenúť svoj príklad, podržať ho vo vedomí a obklopiť ho láskou, kým strach nezmizne. V kresťanskej kontemplatívnej tradícii je vybraná pasáž prostriedkom, skrze ktorý prosebník pozýva Boha do svojho srdca, aby ho požehnal a obdaroval.

Štvrtý stupeň – contemplatio (kontemplácia)

Tu rozvíjame úplné bezslovné ticho a sýtime sa spoločenstvom s Božou prítomnosťou. Prostredníctvom lectio divina skrátka sa chopíme posvätného textu a zvolenej pasáži venujeme plnú meditačnú pozornosť. Túto pasáž potom spájame s jedinečnými okolnosťami svojho života a usilujeme o pomoc a požehnanie. Toto čítanie končíme tichou kontempláciou, otvorenosťou voči prítomnosti ducha.