

Lectio divina

metoda četby Bible a modlitby

z knihy [Bible - soubor různých textů](#) , vydal(o): [Texty z různých pramenů](#)

Nabízím ti praktickou a jednoduchou cestu duchovního života, založenou na Božím slově. Z lekcionáře pro všední i sváteční dny můžeš udělat knihu, jež bude posilovat tvou víru v každodenní modlitbu. Lectio divina není určena pouze pro elitu, ale pro všechny křesťany a pro celou církev – vždyť Boží slovo patří všem. Jedná se o osobní setkání mezi tebou a Bohem, o naplnění života Božím slovem, které posloucháme, vnitřně přijímáme a převádíme v modlitbu. Své každodenní povinnosti tak můžeme lépe naplnit Boží přítomností.

Boží slovo úzce souvisí s modlitbou. Koncil hovoří nejen o souvislé a časté 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 čtené, rozjímané a vnitřně přijaté Boží slovo stalo ve světle Ducha svatého modlitbou a mohlo proměnit náš život. Tato metoda může přinést neobyčejné plody duchovní obnovy všem, kdo se jí věrně drží.

Nyní tedy stručně představíme jednotlivé kroky lectio divina.

Jednotlivé kroky lectio divina

1. Vzávej Ducha svatého

Než začneš číst posvátný text, vzývej Ducha svatého o jeho světlo a přítomnost, abys tak v jeho síle a ve světle víry mohl pochopit Boží slovo. Tím se vyhneš nebezpečí, že bys Boží slovo pouze sobecky konzumoval a svévolně deformoval podle svých vlastních požadavků. Mocí Ducha svatého se osobní přístup k Písmu svatému začleňuje do jednoty celé církve. Pokud si v modlitbě nevyprosíš dar Ducha svatého, nemůžeš proniknout do srdce Písma. Jedině dar Ducha svatého ti umožní proniknout do hlubin Božího slova a objevit jeho tajemství. Proto kdykoliv chceš číst Bibli, ať už sám nebo ve společenství, musíš vždy vzývat 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.

Vzývej tedy Ducha svatého s pokorným a čistým srdcem. Můžeš k tomu použít tuto nebo podobnou modlitbu:

Svatý Otče, ty jsi Světlo 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 na věky věků. Amen.

2. Čti Boží slovo (= lectio)

Otevři nyní Písmo svaté nebo lekcionář, beze spěchu 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 pročítat, 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 souběžné či podobné texty. Jak vidíš, nad Písmem svatým je třeba ,prodlévat‘ a ,pracovat‘ s ním v klidu a beze spěchu. Jestliže budeš věrný 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 může pomoci exegetický a duchovní komentář biblických čtení.

Při četbě Písma svatého tedy hledáme pravý literární a historický smysl biblického textu. Pomůckou ti mohou být biblické komentáře (můžeš si je obstarat v křesťanských knihkupectvích) nebo náš stručný komentář připojený ke každému čtení. 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 začne 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, “přežvykovat” Slovo a soustředěně se jím zabývat ve svém nitru. Meditovat znamená zavřít oči v Pánově přítomnosti a konfrontovat text s vlastním životem, aby sis uvědomil, k jakým postojům a pocitům tě 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 mi 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 poměřit, ,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 je poměřili se svým osobním životem. Toto Slovo nemáme ,přežvykovat‘ 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 řekl:

Když jsme byli poučeni tím, 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. Svätý 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, je 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, důvěry, lítosti nebo požehnání. K tomu říká sv. Augustin následující:

Je-li biblický text modlitbou, modlete se; je-li nářkem, naříkejte; pokud jde o projev vděčnosti, radujte se; je-li text plný naděje, doufejte; vyjadřuje-li obavu, bojte se. To, co cítíte v biblickém textu, je totiž obrazem vás samotných.

V modlitbě vracíme Bohu Slovo, které nám daroval. Proměnit Slovo v modlitbu znamená vidět se v zrcadle Písma a všechny každodenní události, ať 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 opravdu vtělené modlitbě ani k duchovně vyzrálému jednání. Pouze ten, kdo skutečně miluje, převádí v modlitbu celý svůj život, protože modlitba nás vede ke správné činnosti. Modlit se tedy není vůbec záležitost citů, nýbrž otázka hledání Boží vůle a její velkorysé a radostné plnění.

5. Nazírej Boží slovo (= contemplatio)

Nesmíš se křečovitě snažit dojít při lectio divina až k tomuto kroku. Pokud dobře rozjímáš, sám Bůh tě sem přivede. Kontemplace není žádná technika nebo zvnějšku vyvolatelný proces, nýbrž dar Ducha svatého vycházející z dobře konané lectio. Je to pasivní záblesk Boží blízkosti, jehož původcem je Bůh. V kontemplaci jde o poznání Boha v srdci, jako tomu bylo u Otců a učitelů duchovního života, na jejichž duchovní zkušenost odkazují i tyto řádky.

Až uzná za vhodné, uvede tě Pán do kontempace 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, odpočívat v něm, otevřít se jeho lásce a s jistotou, že se nacházíš ve společenství života se svým Pánem, přijmout do svého srdce Boží království.

Kontemplovat znamená očima plnými obdivu a v atmosféře ztišení pozorovat tajemství Boha-Otce, Ježíše-Přítele a Ducha-Lásky; obnovit křehké a nádherné spojení s Bohem, jež je výsadou čistých, pokorných a chudých před Bohem. Kontempace není plodem nějakých zvláštních duchovních darů, nadstandardního úsilí člověka ani extatických stavů. Jejím základem je přijmout, že všechno je milost a dar, a dovolit Božímu Duchu, aby v nás působil. Kontempace, která je cílem a výsledkem lectio divina, dovoluje člověku rozpoznat a zakoušet v událostech jeho života aktivní a tvůrčí přítomnost Božího slova. Skrze kontemplaci může Boží slovo proměňovat dějiny lidstva. Kontempace uskutečňuje Boží slovo a dovoluje nám je prožít s chutí, jež předjímá radost, kterou “Bůh připravil těm, kdo ho milují” (1 Kor 2,9).

V tomto okamžiku se události tvého osobního života dostávají do pozadí a přední místo ve tvém životě zaujímá kontempace, která tě nezbytně dovede k činnosti, k evangelizaci, k účinné lásce, jejímž vzorem je Panna Maria, k setkání s každým člověkem, abys mu zvěstoval Boha, jeho přítomnost i velké hodnoty lidského a duchovního života. Tehdy se – jak říká E. Bianchi – lectio divina

dostane na práh vidění, stává se eschatologií a připravuje na okamžik Kristova příchodu, při němž se kontempace stane věčnou. Plody Lectio divina urychlují a přibližují onu závěrečnou událost a jsou jejím proroctvím.

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

Předchozí kroky mají smysl pouze tehdy, jsou-li orientovány na život. Proto ti doporučuji, aby ses 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 hovoří o Božím slově, pronáší slova, která bychom měli 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 vstříc 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 otevřeme své srdce, aby do něj vstoupilo.

Slova lidských knih můžeme pochopit a hodnotit. Slova evangelia jsou protřpená: 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, neboť 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 rozeznít Boží slovo i během dne. Jediným zdrojem lectio divina zůstává však Písmo svaté. Neopomínej však ani velké komentáře, které o Bibli napsali církevní otcové, učení světců nebo současných interpretů lidských dějin.

Než zavřeš Písmo svaté, dej si konkrétní předsevzetí, o něž se budeš v průběhu dne snažit a které ti může pomoci v úsilí o růst v křesťanském životě. Své setkání s Božím slovem pak uzavři nějakou modlitbou, např. touto:

Dobrý Otče, ty jsi zdroj lásky, děkuji ti za to, žes 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, uměl uvádět ve skutek a konfrontoval je se svým životem.

Dej, ať je umím převést do svého každodenního života a nacházet své štěstí v jeho naplňování. Pomáhej mi, abych se uprostřed svých bližních stal živým znamením a autentickým svědkem tvého evangelia spásy.

Prosím tě o to skrze Krista, našeho Pána. Amen.