

Meditácia týždňa

Ponuka evanjeliovej kontemplácie podľa Lectio divina

TRINÁSTA NEDEĽA rok C

26. júna 2022

I. Lectio:

S vierou a pozorne čítaj svätý text, ako keby ho práve tebe diktoval Duch Svätý.

Bratia, slobodu nám vydobyl Kristus. Stojte teda pevne a nedávajte sa znova zapriať do jarma otroctva. Lebo vy ste povolani pre slobodu, bratia, len nedávajte slobodu za príležitosť telu, ale navzájom si slúžte v láske! Ved' celý zákon sa splňa v jedinom slove, v tomto: „Milovať budeš svojho bližneho ako seba samého!“ Ale ak sa medzi sebou hryziete a žeriete, dajte si pozor, aby ste sa navzájom neponičili. Hovorím však: Žite duchovne a nebudete splňať žiadosti tela. Lebo telo si žiada, čo je proti duchu, a duch, čo je proti telu. Navzájom si odporujú, aby ste nerobili to, čo chcete. Ale ak vás vedie Duch, nie ste pod zákonom.

Gal 5, 1. 13 – 18

II. Meditatio:

Snaž sa dôkladne pochopiť text. Pýtaj sa: „Čo mi tým chce Boh povedať?“

Apoštol Pavol pripomína Galat'anom, ale aj nám, že slobodu, ktorú máme, sme dostali od Pána Ježiša Krista. Nie je to taká sloboda, že si môžeme robiť čokoľvek, čo sa nám páči. Je to sloboda robiť to, čo je naozaj dobré a čo sa páči aj Pánu Bohu. A Pánu Bohu sa určite páči, keď si silou lásky slúžime jeden druhému, keď sa necháme viesť Duchom Svätým a rozumne obmedzujeme prehnane potreby nášho tela. V slobode rešpektujeme telo ako neoddeliteľnú súčasť našej osobnosti, staráme sa o jeho potreby, ale nenecháme sa oklamať jeho vrtochmi a rozmarom. Vedení duchom sa vyhýbame všetkým nástrahám zotročenia.

Ďakujem každý deň Pánu Bohu za dar slobody, ktorú som hriechmi stratil a ktorá mi bola prinavrátená v Ježišovi Kristovi? Nezamiňam si slobodu so svojvôľou, robiť to, čo sa mi len zachce, čo sa ani nemusí páčiť Pánu Bohu a často je Mu to aj veľmi odporné? Je priestor mojej slobody stále viac naplnený a preniknutý túžbou po pravej láske? Rešpektujem priestor slobody iných ľudí? Neznižujem svojho bližneho do úlohy „žiadostivého sústa“, aby som ho pri prvej, lepšej príležitosti zožral a uspokojil svoj hlad po sebecke? Podriaďuje sa v mojom živote zákon tela zákonu ducha? Darujem svoje telo do služby lásky, aby som sa takto daroval druhým? Nie som príliš zameraný na telo, keď ľahkomyselne a bez akéhokoľvek ohraničenia plním jeho vrtochy a rozmary? Rozumne sa starám o dobrú kondíciu svojho tela, vedomý si toho, že ho potom budem môcť čo najlepšie využiť v službe dobra a lásky, v službe bližnemu?

Urobím dnes niečo dobré pre svojho ducha aj pre svoje telo. Poďakujem Pánu Bohu za dar slobody. Zverím Pánovi tých, ktorí začínajú svoje prázdniny či dovolenku, za dar plodného odpočinku. Budem prosieť o dar pokoja.

III. Oratio:

Teraz ty rozprávaj Bohu. Otvor si srdce pred Bohom, aby si mu mohol hovoriť o pocitoch, ktoré v tebe vzbudzuje slovo. Modli sa jednoducho a spontánne – slovami, ktoré sú plodom skoršej „lectio“ a „meditatio“. Umožni Bohu, aby mohol vstúpiť do srdca a prihovárať sa mu vo vlastnom srdci. Započúvaj sa do pohnutí vlastného srdca. Vyjadruj ich jasne pred Bohom: oslavuj ho, ďakuj mu, pros ho.

Môže ti pri tom pomôcť i modlitba žalmu:

*Ukážeš mi cestu života.
U teba je plnosť radosti,
po tvojej pravici večná slasť.
Ž 16, 9 – 11*

IV. Contemplatio:

Zotrvaj pred Bohom celým sebou. Modli sa prítomnosťou. Zotrvaj pri Bohu. Kontemplácia je časom vdychovania Ducha, nasýtenia sa Bohom a to všetko bez slov. Je to hodina prijatia Slova.

Opakuj v rôznych okamihoch dňa:

Ty, Pane, si moje jediné dobro.

spracoval: ks. Ryszard Stankiewicz SDS

(Centrum Formacji Duchowej)

Zdroj: <http://www.katolik.pl/index1.php?st=cale&typ=medytacja> (23.6.2022)

Preložil: F. Kubík, SDB