

Meditácia týždňa

Ponuka evanjeliovej kontemplácie podľa Lectio divina

KRST PÁNA B

7. januára 2024

I. Lectio:

S vierou a pozorne čítaj posvätný text, akoby ho práve tebe diktoval Duch Svätý.

Ján hlásal: „Po mne prichádza mocnejší, ako som ja. Ja nie som hoden ani zohnúť sa a rozviazať mu remienok na obuvi. Ja som vás krstil vodou, ale on vás bude krstiť Duchom Svätým.“ V tých dňoch prišiel Ježiš z galilejského Nazareta a Ján ho pokrstil v Jordáne. Vtom, ako vystupoval z vody, videl otvorené nebo a Ducha, ktorý ako holubica zostupoval na neho. A z neba zaznel hlas: „Ty si môj milovaný Syn, v tebe mám zaľúbenie.“

Mk 1, 7 – 11

II. Meditatio:

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

Ján Krstiteľ sa vyjadruje o tom, ktorému pripravuje cestu (o Pánu Ježišovi), že je mocnejší ako on, mocnejší ako všetky jeho problémy, trápenia, životné ťažkosti. Ján nabáda zástupy, aby pomoc hľadali u Pána Ježiša, aby v ňom nachádzali podporu, aby ju prijali a vďaka nej vyšli ako víťazi zo zápasov so životom a jeho ťažkosťami.

Uvedomujem si, že Pán Ježiš je mocnejší ako ja, ako moje trápenia, problémy a všetky moje životné ťažkosti? Keď si neviem poradiť so životom, obraciam sa k Nemu o pomoc. Túto pomoc potom aj použijem? Alebo sa možno snažím s problémami vyrovnáť sám a za každú cenu chcem druhým dokázať, že viem byť samostatný? A ak niečo nevyjde, obviňujem z neúspechu Pána Ježiša?

Ján Krstiteľ hovorí, že Pán Ježiš bude krstiť a posilňovať svojich učeníkov darom Ducha Svätého.

Uvedomujem si to a otváram sa pôsobeniu daru Ducha Svätého? Spolupracujem s Duchom Svätým, ktorého mi daroval Pán Ježiš? Môžem spokojne prehlásiť, že je to plodná a každodenná spolupráca? Alebo si prítomnosť Ducha Svätého v mojom živote pripomínam len sporadicky, z času na čas? Nespolieham sa pri riešení každodenných problémov na ducha tohto sveta?

Otcov hlas z neba potvrdzuje, že Pán Ježiš je Jeho milovaný Syn, v ktorom má svoje otcovské zaľúbenie.

Uvedomujem si, že keď žijem v dôvernom vzťahu s Pánom Ježišom, zaľúbenie Boha Otca sa vzťahuje aj na moju osobu? Záleží mi na tomto vzťahu s Pánom Ježišom a teda doprajem Nebeskému Otcovi radosť? Mám aj ja radosť z Pána Ježiša a jeho evanjelia a túto radosť aj prehlbujem a posilňujem?

V modlitbe budem prosiť o milosť plodného prežívania tajomstva krstu Pána Ježiša, ale aj môjho svätého krstu. Pomodlím sa za milosť, aby som bol dobrým kresťanom, v ktorom bude mať Boh Otec zaľúbenie. Poďakujem za svojich rodičov a za krstných rodičov. Naďalej budem prosiť za mier vo svete, za pokánie pre tých, ktorí si myslia, že vojna a násilie sú dobrým spôsobom riešenia konfliktov.

III. Oratio:

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

Môže ti pri tom pomôcť i modlitba žalmu:

*Hlas Pánov nad vodami;
Pán nad veľkými vodami!
Hlas Pánov – taký mohutný!
Hlas Pánov – taký veľkolepý!*

Ž 29, 3 – 4

IV. Contemplatio:

Zotrvej pred Bohom „celým sebou“. Modli sa prítomnosťou. Zotrvej 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:

Pán požehná svoj ľud pokojom.

ks. Ryszard Stankiewicz SDS ([Centrum Formacji Duchowej](http://www.centrumformacji.duchowej.pl))

Zdroj: <http://www.katolik.pl> (5.1.2024)

Podľa uvedenej predlohy spracoval: F. Kubík SDB