Seminář křesťanské zralosti

SEDM PRAMENŮ SVATOSTI

Průvodce na cestě: papež František

RADUJTE SE A JÁSEJTE

Gaudete et exsultate (GE)

Apoštolská exhortace o povolání ke svatosti v současném světě

TERMÍNY SETKÁNÍ – Osobní studium – *Lectio divina*

TÝDEN (1): Seminární setkání 6. 11. (8:00 – 9:30 / 19:00 – 21:30)
První pramen: Povolání (GE 6–18) **a vnitřní pevnost** (GE 112–121)
Lectio divina: Blahoslavenství *Mt 5,1-12 (GE 65–66)* ***a první*** *(GE 67–70)*

TÝDEN (2): Seminární setkání 13. 11. (8:00 – 9:30 / 19:00 – 21:30)
Druhý pramen: Radost a smysl pro humor (GE 122–128)
Lectio divina: Blahoslavenství druhé *(GE 71–74)* ***a třetí*** *(GE 75–76)*

TÝDEN (3): Seminární setkání 20. 11. (8:00 – 9:30 / 19:00 – 21:30)
Třetí pramen: Odvaha k vyjití na periférie (GE 129–139)
Lectio divina: Blahoslavenství čtvrté *(GE 77–79)* ***a páté*** *(GE 80–82)*

TÝDEN (4): ***Večer chval 27. 11. (19:00 – 21:00)***
Čtvrtý pramen: Osobní modlitba a vztah s Bohem (GE 147–157)
Lectio divina: Blahoslavenství šesté *(GE 83–86)* ***a sedmé*** *(GE 87–89)*

TÝDEN (5): Seminární setkání 4. 12. (8:00 – 9:30 / 19:00 – 21:30)
Pátý pramen: Vztahy a život s druhými (GE 140–146)
Denní tiché chvíle: Blahoslavenství osmé *(GE 90–94)*

TÝDEN (6): Seminární setkání 11. 12. (8:00 – 9:30 / 19:00 – 21:30)
Šestý pramen: Duchovní bdělost a rozlišování (GE 159–173)
Lectio divina: Skutky milosrdenství *Mt 25,31-36 (GE 95–99)*

TÝDEN (7): ***Závěrečná bohoslužba 18. 12. (19:00 – 21:00)***
Sedmý pramen: Životní poslání a vydanost (GE 19–34; 174–177)
Lectio divina: Skutky milosrdenství *Mt 25,31-36 (GE 100–106)*

Podněty ke každodennímu *Lectio divina*

Podle následujících podnětů si můžeš uspořádat každodenní dvaceti až třicetiminutové *lectio divina* (denní tichou chvíli). Někdy během týdne si navíc – tedy ne během *lectio divina* – přečti či prostuduj příslušné odstavce z exhortace *Gaudete et exsultate* uvedené u příslušného „pramene“.

1. ČTI biblický text či verš (*LECTIO* – četba – „ústa“)

K četbě je vhodné se nejprve dobře připravit. K tomu může pomoci:

- **příprava biblického úryvku a doprovodného textu:** předem si nalistuj, založ a označ příslušný text z *Gaudete et exsultate* a s ním související biblický text či verš; v prvních dvou dnech prvního týdne si dle rozpisu čti celý úryvek Mt 5,1-12a; v dalších dnech pak první část týdne jedno blahoslavenství, druhou část týdne další blahoslavenství; v šestém a sedmém týdnu si pak opět čti celý úryvek Mt 25,31-36)
- **doba, místo a postoj:** dodržuj stálé místo a stejný čas, pokud to není možné, čas pro *lectio divina* si urči už den předem a měň jej jen v případě kritické nutnosti; nastav si budíka, aby ti zazvonil na závěr času pro modlitbu; pohodlně se posaď na pevnou židli či klekni/sedni na modlitební stoličku, se vzpřímenou páteří a volným dýcháním
- **rozdělení večer – ráno:** čas pro *lectio divina* si můžeš rozdělit na dvě části a první dva kroky – četbu a rozjímání – prožít např. večer, zatímco další dva kroky – modlitbu a spočinutí – pak ráno po probuzení
- **uvědomění si Boží přítomnosti:** pomodli se např. „Přijď, Duchu svatý, otevři mé srdce!“, „Tady jsem, Pane“, či udělej velký kříž apod.
- **vlastní četba Písma:** pomalu – třeba i nahlas – čti biblický text / verš připadající na den; můžeš opakovat slovo či verš, který je důležitý

2. HLEDEJ smysl textu či verše (*MEDITATIO* – rozjímání – „rozum“)

K porozumění smyslu textu a ke vstřebání jeho poselství ti může pomoci:

- **četba příslušného odstavce z *Gaudete et exsultate*:** po vstřebání biblického úryvku si přečti příslušný odstavec z *Gaudete et exsultate* vycházející na ten který den (téměř vždy je odstavců o jeden či dva méně, než dní v týdnu – pak můžeš ve „volných“ dnech pokračovat v *lectio divina* pouze s biblickým textem, nebo je mít jako „rezervu“)
- **přežvykování slova Písma:** můžeš dále pomalu vnitřně opakovat dané blahoslavenství, či nějakou pro tebe důležitou část biblického textu
- **vztáhnout na sebe:** co ti chce Ježíš tímto slovem říci dnes a tady?

3. ODPOVĚZ Kristu z hloubky srdce (*ORATIO* – modlitba – „srdce“)

Boží slovo, jehož poselství se ti nově otevřelo, volá po odpovědi srdce, tvého nitra, včetně tvé paměti a tvých emocí. Zde ti může pomoci:

- **vnímat své srdce:** vnímej, jaké ve tvém nitru v souvislosti s přečteným Božím slovem vznikají pocity, vzpomínky, představy či asociace a hlouběji do nich vstup, vžij se do nich, staň se jejich součástí
- **vylévat srdce před Ježíšem:** ukaž vše, ať to je radostné či bolestné, co se děje ve tvém srdci, svému Ježíši jako příteli, který toto vše s tebou prožívá, rozumí ti a doprovází tě v dobrém i ve zlém
- **odpovědět na Boží slovo:** rozmlouvej pak v duchu s Ježíšem jako s milujícím přítelem „mezi čtyřma očima“ ve světle přijatého slova

4. SPOČÍVEJ v Kristu (*CONTEMPLATIO* – spočinutí – „celá bytost“)

Pán tě může v modlitbě milujícím způsobem držet ve své blízkosti a dát ti jí nečekaně zakusit. Je to jeho dar, který si nelze vynutit, ale ty mu můžeš „jít naproti“ tím, že se budeš během *lectio divina* učit zaujímat také tyto postoje:

- **tiché spočinutí:** po všem tom rozmlouvání lásce pak někdy nakonec (nebo třeba nečekaně i někde uprostřed) ☺ stačí pouhé „ty“; spočiň v tomto „ty“, v tomto tichu vztahu, „vyhřívej se“ na slunci lásky, sestup do „hlubiny“, vydrž „sucho na poušti“ (tady už fungují jen přirovnání)
- **zvnitřnělé slovo:** kdykoli zjistíš, že nad něčím nechtěně „přemýšlíš“ (roztržitosti, vzpomínky, plány, mudrování, pocity…), začni na chvilku znovu opakovat ono „posvátného slovo“ vybrané z rozjímaného textu, nebo které tě provází již po delší dobu (během modlitby jej neměň)
- **vnímání dechu:** místo toho (nebo spolu s tímto slovem) můžeš také vnímat svůj dech; můžeš také s nádechem spojit např. vnitřní slovo „všechno přijímám“, s výdechem „všechno dávám“ apod.
- **krátká rozmluva s Ježíšem:** „vyruší-li“ tě něco důležitého, neboj se nakrátko vrátit do důvěryplné rozmluvy s Ježíšem a svěřit mu to – to ti může pomoci dříve či později se opět vrátit do spočívajícího ticha

5. ŽIJ ze setkání s Kristem (*OPERATIO* – konání – „ruce a nohy“)

Boží slovo prožité v tichu volá po „vtělení“ do všedního života, např. skrze:

- **prosba o vedení:** na závěr popros Ježíše, aby tě doprovázel po celý den
- **slovo na cestu:** udělej si poznámky, během dne se k nim vracej a žij
- **sdílení slova:** při týdenním setkání se o něco z prožitého poděl s přáteli
- **půst od jiné duchovní potravy:** během semináře pokud možno vedle studia exhortace GE nečti žádné jiné biblické texty či duchovní knihy



Četba (*lectio*) hledá slast blaženého života,
rozjímání (*meditatio*) ji nalézá,
modlitba (*oratio*) o ni žádá,
spočinutí (*contemplatio*) ji zakouší.

br. Guigo, Scala paradisi