

Mala pedagogika za meditacijo in življenje

IZ BOŽJE BESEDE

1. Besedilo beri počasi, zelo počasi in s pogostnimi premori.
2. Odprta in izpraznjena duša naj vedro pričakuje.
3. Beri tako, da ne iščeš česa posebnega, na primer (verski) nauk, resnico...
4. Beri tako, da »poslušáš« (Gospoda), kakor poslušá duša dušo, oseba osebo: pozorno, toda ta pozornost naj bo »pasivna« in ne tesnobna.
5. Ne trudi se, da bi stvari dojel razumsko, tudi ne po črki; naj te ne skrbi, »kaj to pomeni«, marveč se vprašaj, »kaj mi s tem hoče povedati Bog«. Ne ustavljalj se ob mislih, ki jih morda ne razumeš, temveč jih opusti, ne da bi si prizadeval razumeti dobesedno vsako stvar.
6. Misli, ki so te močno vznemirile, podčrtaj s svinčnikom in ob rob zapiši besedo, ki povzema ta močni vtis.
7. Osebna imena, ki se pojavljajo (npr. Izrael, Jakob, Samuel, Mojzes, Timotej), zamenjalj s svojim imenom, da boš tako začutil, kako te Bog kliče.
8. Če ti prebrano besedilo ničesar ne »pove«, ostani miren. Lahko se zgodi, da ti isto besedilo drugič »pove« zelo veliko. Naš trud včasih milost podpira, včasih pa tudi ne; »ura« Boga ni naša ura. Pri božjih stvareh je treba imeti vedno veliko potrpežljivosti.
9. Ne ženi se za tem, da bi dognal točen in dokončen pomen božje besede, ampak jo dobro meditiralj kakor Marija. Še in še jo preudarjalj v duhu in v srcu. Dovolilj ji, da te napolni in te prepoji s tresljalj in resonancami božjega srca. In »ohrani« božjo besedo, da bodo te resonance odmevale v tebi ves dan.
10. Pri psalmih si »predstavljalj«, kaj bi čutil Jezus (ali Marija), izgovarjalj iste besede. V duhu se postavi v srce Jezusa Kristusa in od tam »na Jezusovem mestu« naslavljalj na Boga besede psalma. Izgovarjalj jih z njegovim duhom, z njegovim notranjim razpoloženjem, z njegovimi čustvi.
11. Prizadevalj si, da meditiralno božjo besedo čim pogosteje presadiš v življenje: razmišlalj, v kakšnem smislu in v katerih okoliščinah morajo merila, ki jih vsebuje božja beseda, vplivali in spreminjaljati naš način mišljenja in delovanja, kajti božja beseda mora nenehno vznemirjaljati, postavljataljati pod vprašalj življenje vernika. Tako bodo božja merila postala tudi naša in nas bodo spreminjaljala v resnične Gospodove učence.
12. Na kratko: beri, okušalj, »prežvekuj«, meditiralj, obračalj na življenje.